

SKI

TRAINING CAMP DE ESQUÍ DE TRAVESÍA EN TIGNES

Pretemporada en Tignes con Pablo Ral: mejora
tu esquí de travesía



B4Experience

Francia



Training camp de pretemporada en Tignes (Francia) con Pablo Ral. Mejora tu técnica de esquí de travesía y llévala al siguiente nivel con un entrenador de referencia. Tres semanas según nivel y objetivos. Consulta FAQs o contáctanos.

Ver programa en la web

<https://b4experience.com/es/training-camp-de-esqui-de-travesia-en-tignes>



MESES RECOMENDADOS

NOVIEMBRE



PRECIO

Desde 2.500€ /persona

Descuentos para grupos

Ski

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00





Highlights

- ADQUIERE HERRAMIENTAS PARA MEJORAR EN EL ESQUÍ DE TRAVESÍA.
- LIDERADO POR PABLO RAL, ATLETA CAMPEÓN DE ESPAÑA DE ESQUÍ.
- APRENDE DE UN ENTRENADOR EXPERTO EN CIENCIAS DEL DEPORTE.
- 3 GRUPOS: COMPETICIÓN, MASTERS +50 Y ESQUÍ DE TRAVESÍA.

Grupo privado

100% personalizable

Desde (Personas)	Categoría	Disponibilidad	N. días	Precio por pers.
✕ No hay grupos privados disponibles, solo grupos abiertos				

Viaja con tus familiares o tu grupo de amigos.

*Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Grupos Abiertos

Comparte la experiencia con otros viajeros

Categoría	Fechas	Nº días	Plazas dispo.	Punto de origen	Precio por pers.
Tignes Semana 1: Competición	09 nov 2025	6	6	Tignes	2.500€
Tignes Semana 2: Ski Touring	16 nov 2025	6	6	Tignes	2.500€

**Confirmar disponibilidad en info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*



Incluye

- 6 noches en chalet en Tignes en habitaciones de 2 a 4 personas
- Comidas para toda la semana (desayuno, almuerzo y cena)
- Talleres técnicos de deslizamiento, giros y transiciones
- Entrenador para coordinar y apoyar todas las actividades
- Talleres de formación teórica después del esquí
- Acceso al gimnasio, rocódromo y piscina para las actividades previstas
- Asesoramiento técnico y material

No Incluye

- Viaje de ida y vuelta a Tignes (coordinaremos para compartir vehículos siempre que sea posible).
- Comidas en restaurantes (no incluidas) y bebidas.
- Forfait de esquí para los remontes de la estación (no incluidos).
- Seguro de accidentes.
- Servicios de guía de montaña (este es un campo de entrenamiento, no una excursión guiada de montaña).
- Cualquier cosa que no esté listada en la sección "INCLUIDO".



Itinerario

DÍA 1 : VIAJE A TIGNES (HORA DE LLEGADA 17:00-18:00H)

Te esperamos en Tignes entre las 17:00 y las 18:00 horas.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Cena

DÍA 2 : PRIMER DIA DE SKIMO

El primer día de skimo trabajaremos los aspectos técnicos y por la tarde iremos al gimnasio.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 3 : ENTRENAMIENTO DE SKIMO

Por la mañana tendremos entrenamiento de esquí de montaña, centrándonos en la técnica de deslizamiento, y por la tarde iremos al rocódromo.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 4 : DOBLE SESIÓN DE SKIMO

Está prevista una sesión doble de esquí de montaña, practicando técnicas de transición.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 5 : PRUEBA DE CAMPO DE SKIMO Y GIMNASIO + PISCINA POR LA TARDE

Prueba de campo de skimo por la mañana para practicar técnicas, seguida de sesiones de gimnasio y piscina por la tarde.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 6 : ENTRENAMIENTO DE SKIMO POR LA MAÑANA Y ROCÓDROMO POR LA TARDE

El día comenzará con un entrenamiento de skimo por la mañana, enfocado a mejorar la técnica y la resistencia. Por la tarde, nos dirigiremos al rocódromo para una sesión de desarrollo de fuerza y habilidades de escalada.

Alojamiento: Cabaña de montaña

Comida: Desayuno + almuerzo + cena

DÍA 7 : VIAJE DE VUELTA (HORA DE SALIDA 9:00H)

El viaje de regreso está previsto para las 9:00 horas.

Comida: Desayuno.

Política de pago y cancelación

Reserva Inicial: Para asegurar tu plaza, se requiere un pago inicial del 30% del importe total del viaje en el momento de realizar la reserva.

Pago Final: El importe restante, equivalente al 70% del total, debe abonarse como máximo 60 días antes de la fecha de salida.

Extras: Los costes adicionales del viaje, como seguros, vuelos u otros servicios opcionales, deben pagarse en su totalidad en el momento de la reserva.

Seguro de cancelación: El cliente podrá contratar un seguro de cancelación para recuperar el importe total abonado (según las condiciones de la aseguradora).

El usuario podrá desistir del viaje contratado, teniendo derecho al reembolso de las cantidades pagadas, salvo las penalizaciones indicadas, y deberá abonar además a la agencia los importes descritos a continuación una vez confirmado el viaje. Si el viaje no se realiza por no alcanzarse el número mínimo de participantes, el cliente podrá conservar el crédito para futuros viajes o solicitar el reembolso íntegro de la reserva.

Política de cancelación 3:

REEMBOLSO COMPLETO HASTA 24 HORAS DESPUÉS DE LA COMPRA

Hasta 60 días antes del viaje: reembolso del 100% del importe

Hasta 45 días antes del viaje: reembolso del 50% del importe

Menos de 45 días antes del viaje: no se reembolsará el importe abonado

- Se aplican gastos de gestión de 250 €
- No se reembolsarán gastos de cancelación de reservas ya emitidas. Si existen otros gastos no reembolsables ya emitidos, también se descontarán
- El coste de cancelación de vuelos emitidos es del 100% del importe

Lista de material

Equipo de esquí

- Tu equipo de esquí: esquís, bastones, botas de esquí, pieles de foca y casco si lo deseas
- Crampones de esquí y/o crampones
- Bolsa de esquís y bolsa para botas (obligatoria)
- Equipo de avalanchas en mochila: pala, sonda y transmisor/receptor DVA (obligatorio)

Otras cosas recomendadas o necesarias en estos viajes, además del equipo habitual

- Ropa deportiva para el gimnasio y bañador y toalla para la piscina. Si dispones de material de escalada, no dudes en traer tu propio equipo personal
- Mochila (entre 20 y 35 litros) con correas para llevar esquís
- Calcetines de esquí
- Pantalones de esquí de montaña
- Camiseta térmica (primera capa)
- Forro polar o similar (segunda capa)
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa)
- Chaqueta ligera y fina de primaloft o pluma
- Polaina para el cuello
- Guantes finos tipo polar y guantes gruesos
- Gorro para el frío y gorra para el sol
- Gafas de sol y máscara de esquí
- Frontal de luz
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. Si eliges una bolsa tipo Camelbak, ten en cuenta que el tubo puede congelarse, por lo que es recomendable llevar una botella auxiliar
- Crema solar y protección labial
- Snacks (barritas, geles, frutos secos...) para comer en la montaña

Opcional: baterías de repuesto, cámara, powerbank, botiquín de primeros auxilios

FAQs

¿Cuánto dura el Tignes Training Camp y en qué fechas se realiza?

El campus tiene una duración de 7 días y se celebra en noviembre de 2025. Hay dos salidas garantizadas: del 9 al 15 de noviembre y del 16 al 22 de noviembre de 2025.

¿Dónde se ubica el campus y cómo llegar hasta allí?

El campus se desarrolla en Tignes, Francia, a más de 2.100 metros de altitud en los Alpes. Se puede llegar en coche desde Lyon o Grenoble (aprox. 3 horas), y también existe conexión en autobuses de línea o traslados privados desde el aeropuerto de Ginebra (180 km). Una vez en Tignes, el chalet se encuentra junto al lago, a poca distancia a pie del centro y de las pistas.

¿Qué nivel técnico en esquí de montaña se exige para participar?

Se recomienda tener experiencia previa mínima en esquí de montaña (skimo) y un nivel intermedio que permita afrontar jornadas de ascenso y descenso en diferentes tipos de nieve. Si necesitas orientación sobre si tu nivel es el adecuado, tendrás una entrevista previa con el entrenador para asegurarte de que encajas en el grupo correspondiente.

¿Qué equipo debo llevar al campus?

Cada participante debe traer su propio material de skimo (esquíes con pieles, botas, bastones, y fijaciones ligeras). Además, es esencial llevar ropa técnica en varias capas (térmica, polar e impermeable), casco, gafas de sol y de ventisca, guantes térmicos, y mochilas ligeras de montaña con equipo de seguridad (DVA, pala y sonda).

¿Cómo es el alojamiento y la convivencia con el resto de participantes?

El campus ofrece 6 noches de alojamiento en un chalet situado a orillas del lago de Tignes. Se duerme en habitaciones compartidas y se busca crear un ambiente de convivencia con el resto de esquiadores y con el equipo de entrenadores. El objetivo es que resulte cómodo para descansar, socializar y recuperar energías antes de cada jornada.

¿Cuántos participantes hay por entrenador y cómo están organizados los grupos?

El campus se divide en tres grupos según nivel y objetivos: Programa Competición, Programa Ski Touring y Programa Master (+50). Cada grupo cuenta con un entrenador especializado y el ratio aproximado es de 6-8 participantes por coach, de modo que el feedback y la corrección técnica sean individuales y continuos.

¿Cómo es el itinerario diario del campus?

Cada jornada incluye: un test de valoración física por la mañana (para medir evolución), sesiones de técnica en nieve (vueltas maría, transiciones y descenso en distintos tipos de pendientes), prácticas de táctica y planificación de ruta, y un bloque de entrenamiento de fondo. Por la tarde se realizan talleres teóricos, análisis de vídeo y estiramientos para una óptima recuperación.

¿Qué ocurre si las condiciones meteorológicas o de nieve no son óptimas?

El programa es flexible: en caso de mal tiempo o baja visibilidad, se adaptan las sesiones a actividades bajo techo (video-feedback, preparación física, charlas teóricas sobre meteorología y seguridad) o se busca terreno alternativo. El objetivo es aprovechar al máximo cada día, y el entrenador ajusta el plan según la previsión y el estado del manto nivoso.

¿Qué nivel de forma física debo tener y cómo prepararme antes del campus?

Es recomendable llegar con buena base de resistencia (carrera continua, bici o rodillo) y cierta práctica de esquí de travesía para no partir de cero. Antes de la semana en Tignes, conviene hacer series de subida/bajada con mochila ligera, trabajar core y fuerza en piernas, y realizar alguna salida de entrenamiento de 3-4 horas con desnivel acumulado. Así optimizarás tu experiencia y evitarás sobrecargas en los primeros días.

¿Qué ocurre si no hay nieve en la semana del campus?

Históricamente desde la primera semana de noviembre se puede esquiar en Tignes. Sus condiciones de cara norte, la elevada altitud, la buena capacidad de producción de nieve y el uso de amor farming, sumados a la apertura de la estación de esquí en el glaciar, hacen de Tignes un valor seguro para poder empezar la temporada con garantías. Aun así, en caso de no haber las condiciones para desarrollar el training camp, se valorará con los participantes la opción de una nueva fecha o de un cambio de destino.



Contacto

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Ver programa en la web](#)

